想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

【健康和运势的关系】

运势其实就是健康，也就是一个人的精气神。
古人把脉论富贵，道理就在这里。一个精气神充足的人，必定智能出众，皮肤晶莹光滑细腻，由里面发亮光，终曰心旷神怡，神清气爽、气场强大、光彩照人。
——当一个人精气神充足的时候，原本塌缺贫贱的骨骼肌肤，都会变改成莹润饱满财福慧寿相，让人觉得特别美好明亮特别吸引人，反之，越来越丑，让人看了不舒服。

一个人不健康，色身就黯淡无光，代表运气不太好，开始走下坡。
垂死的人、病人，往往说他见鬼、见灵异，这是因为他精气神太弱，身光黯淡，鬼道不惧。

对于修道人而言，身体没有绝对的健康就无法入定，没有绝对的健康，中脉也不会通，中脉不通，就不能开悟。
这里的健康是五脏六腑协调工作，气足流畅，和仪器测量的身体素质，不是一回事。

“我们常说某某人气色好，气色也是肉身上的一点光明。把气好好补起，脑力、定力一切会好起来，气充足了，运气也会好，你想发财。喔！做气功不是迷信，一个人气充足了运气就会好起来，财源就会发了，财气财气、财也来，气也来。你会看相的，你看那个不得志的人，你看那个生意失败的人，一看气色就知道了。你看要去借钱的人，连话也讲不出来，告诉你，就是气瘪了的样子。”——南怀瑾

【熬夜重损精气神】
23 点到凌晨 2 点必须睡眠，熬夜一晚，一百天补不回来。
熬夜，要注意，这是最损身体，最损运势的。
当一个人精气神不足的时候，他就一定走下坡路。
想要好运，首先是早睡。——熬夜无好运。
还有重损精气神的：手淫、发脾气、怨天尤人、杀生。

其中手淫重损精气神：一次手淫，要补九口真气，需要静坐超过三个小时！
频繁手淫的人一脸倒霉样，就是这个缘故。
有时候好不容易修了一点点能量，又漏掉了。从哪里漏掉的呢？不仅会从夫妻生活方面漏掉，还会从六根漏掉。你眼睛看多了是一种“漏”、耳朵听多了也是一种“漏”、嘴巴讲多了更是一种“漏”！六根都会漏。为什么强调修行人上来第一步，就要关闭六根呢？当你的六根关闭以后，生理里面的这股力量才会自动进入任、督二脉以及回到中脉里边。当我们一个人在节欲、甚至禁欲的时候他的能量（通俗点讲就是精、气、神）全部是储存在任、督二脉和中脉里边。当一个人纵欲的时候，就意味着他的任脉、督脉、以及中脉里边的能量全部到了下边，从下面给发泄掉了。

【修行与健康】
身体没有绝对的健康，中脉就不通。
中脉不通，就不能入定。
中脉不通，也不能开悟。（中医称中脉为冲脉）
气脉打通以后，全身都没有病，有绝对的健康。
但是，身体不保养，比如熬夜等等损伤了精气神，气脉就会再堵塞。

包括你的眼睛多看，耳朵多听，嘴巴多说，心神多想，多思考，熬夜，手淫，多写文章。。。。都会损伤精气神。（精气神旺盛则运势、财气旺盛）

精、气、神受损，就会生病。
精、气、神，是怎么受损的？
多看、多思、多言、多听、熬夜、手淫，都会损伤精气神。比如多言，口开神气散。所以打坐，一上来，先关闭六根。

当一个人的精气神不充足的时候，他是没办法入定的。
一个人如果说连入定的功夫都没有，他也不可能开悟。

【为什么修为高的高僧、道长、大师也会生病】
http://www.douban.com/group/topic/11594529/

【为什么老年人睡不着】
中国养生的道理，医学的道理告诉我们：水火不相济。水火为什么不相济啊？心肾不交，心火不能下降，思想情绪的火不能清下来；肾水不能上升，荷尔蒙、维他命等不够了。心火不降，肾水不升，心肾不交，就睡不着了。中国养生之道讲究培养脾气，把心神一宁定就睡着了，爱睡得很，所以老年人爱睡觉是长寿之相。
老年人睡不着，从生理上讲是因为心肾不交，在理论上讲是因为魂魄两个分开了。按照中国文化的讲法，人睡着时，魂并没有离开身体，而是归到某个部分。如果魂在后脑，就会做梦，如果到了前脑，就醒了，魂藏在心肾的中间，能睡得很安祥。
我们看到中国古画里，人做梦的时候会在头顶上有一个自己出去了。
所以脑子过度使用，文章写多了，不容易睡着，因为魂与魄两个不相交了。
多炼气养气呢，气养充足了，一定能睡着。这是气把魂魄、精神吸收回来了，就睡着了。

【南怀谨谈睡眠的诀窍】
正子时的时刻（24 点），哪怕二十分钟也一定要睡，睡不着也要静躺。
http://www.douban.com/group/topic/30676470/

【怎样补回精气神】

打坐是最好的充足精气神方法。
精气神只要补起来了，运势马上就上升。
每天打坐，就是每天充足精气神，补充运势。

11 点之前一定要睡眠，最好 10 点半静躺，清早早一点起来打坐。
静躺也可以补精气神，但是也必须和静坐一样，保持丝毫不动，数呼吸，不数入息，只数出息，让身体入静，静极则生光，在静到极点时，自性光明就会出现，生真气。常人晚上睡眠，其实是翻来覆去，并不安定。
是不是有效的静躺，要看口内是不是津液源源不绝，如果口内没有清口水、干涩，这就是无效的，心摇气散，或者身躯有动。

失眠就起来打坐，打坐是最好的休息，相当于吃人参进补。

打坐到想睡时再倒下去睡，睡不着再起来打坐。

打坐可以充足精气神，所以会大幅度减少睡眠——精气足不思淫，气足不思食，神足不思眠。不要以为是失眠，打坐 20 分钟可以减少一个小时的睡眠欲，因为睡欲是中毒的表现，睡眠是解毒，如果没有中毒，也就不需要解毒。打坐解毒速度是睡眠的 3～100 倍。

人身有 365 个大穴，对应地球公转太阳一周。地球公转太阳一周是 365 天，易数以 9 为最大，以 9 归真，所以人身每个穴位应填满 9 口真气。一天十二时辰，一时辰六刻钟，每刻钟二十分钟，即每二十分钟为一座。

打坐每一刻钟能化一口真气。当真气化生时，由督脉上行百会再下行到口腔时，会化成一口玉液（清且甜的口水），把这口玉渡咽下去，胜过服一支人参，补益身之四大五行五脏六腑，推动百脉千经，充足精气神。

每泄一次精，当补 9 口真气。每遗一次精，也要补 9 口真气。每见色心起三回，就要再补一口真气。为什么？因为人见色心动真气元气则散。每微动三回嗔心，就要补一口真气，为什么？因为真气所化的玉液加邪火就变成痰，没有用了，所以人万不可动嗔心。因为大动嗔心，伤元气更大，要补一口到九口真气。

【怎样打坐】
每天打坐两个半小时, 等于百千万亿年的进化和发展
http://www.douban.com/group/topic/17703227/
打坐时，数呼吸，这是重点。
http://www.douban.com/group/topic/32304269/
或者打坐时，意守中宫。
http://www.douban.com/group/topic/32222650/

【大病小病，一年内恢复健康最简单的方法】
1、必须皈依，受五戒。吃素，戒杀，戒嗔，戒烟、戒酒，不吃辛辣食物。
http://www.douban.com/group/topic/31810643/
2、每天 23 点必须睡，早上早起。有条件的话，每天中午 12-13 点，睡 1 小时。
3、每天打坐 2 个小时，打坐时数呼吸或者守中宫。

【让精气神充满，身体健康无病，运势达到最旺盛状态】
http://www.douban.com/group/topic/31805467/
完成百日筑基的一百天修行，就可以入定了，附带还有冰肌仙貌、脱胎换骨、皮肤洁白莹润光滑由里面发亮光、光彩照人、超凡脱俗、气场强大、腰部越来越细、塌鼻子塌额挺起来、身轻如燕、终曰心旷神怡、神清气爽、体内散发着清幽淡雅的芳香、眼睛变蓝，就是道家所谓“碧眼方瞳是神仙”。

【健康大扫除】
http://www.douban.com/group/topic/26689193/